

11月

# 給食だより



本渡学校給食センター  
文責 栄養教諭 泉真菜

11月は「いい歯の白」や「勤労感謝の白」や「和食の白」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみてくださいはいかがでしょうか。



## 想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



## よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



## Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中を唾液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



## 食事のあいさつ

「いただきます」  
「ごちそうさま」



## 食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

### いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

### ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをわすれないようにしましょう。